

～しなやかな心身に～

MEGUMI & MIKA リレーレッスン



体が硬くても大丈夫！呼吸に合わせてゆったり体を動かし、心も体もリフレッシュ
2名のインストラクターによる太陽礼拝とおなかデトックスピラティス

開催日

3/22 (日)

2026年
(令和8年)

時間

14:00～15:30

会場

GILL桜町店ホットスタジオ

定員

24名

費用

500円 当日までにフロントにてお支払いください。

対象

GILLの会員さま(男女とも参加可能)

持ち物

飲み物、タオル、ヨガマット、ウェア

予約

GILL店舗、またはお電話、LINEにて

担当インストラクター

MEGUMI先生

MIKA先生



※当日キャンセルのみ100%キャンセル料頂戴します

参加された方にはプロテインドリンク無料券プレゼント



山形成沢店 TEL.023-679-5709

[営業時間] 平日9:30~22:30、土日祝9:30~17:00 [定休日] 月曜日

山形桜町店 TEL.023-615-8028

[営業時間] 平日9:30~22:30、土日祝9:30~17:00 [定休日] 火曜日

ご予約は
こちら→
または
お電話で

